

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ!?

平成 28年 9月 朝倉郡学校給食会

朝夕とだんだん涼しくなり、秋めいてきました。昼間はまだまだ暑い日が続いていますが、体調を崩した人はいませんか？長い2学期を元気に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムをととのえましょう。秋は「食欲の秋」とも言われています。旬を味わい、食事をしっかり食べることを大切にしましょう。

食べ物クイズ

9月の献立には、「まぐろのかりんとうがらめ」があります。さて、まぐろは、次のうちどの魚と同じ仲間でしょうか？

- ① さば
- ② あじ
- ③ たら



あ・さ・ご・は・ん♪

朝ごはんを毎日しっかり食べると、いいことがたくさんありますよ♪



あたたまる
体



さえる頭



朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です。

ごきげんな
おなか



はやおきて
朝からスッキリ



げんきな1日



体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。地球の1日は24時間ですが、人間が本来持っている1日の生体リズム（体内時計）は25時間といわれています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴び、朝ごはんを食べることが大切です。

鉄分

アジのフリッター青じそ風味

白身魚、とり肉、えび、野菜等でも応用できます。



【材料】4人分

- 鰯（アジ）切身……150g
- 塩・こしょう……少々
- 衣（ころも）
- 小麦粉（薄力粉）…30g
- サラダ油……大さじ2
- 水……大さじ2
- ベーキングパウダー 2g
- 塩……少々
- 青じそ（大葉）……2枚
- 打ち粉（小麦粉）……適宜
- 天ぷら油……適宜

参考＜黒ごまソース＞

- 黒ねりごま…20g
- 白みそ……20g
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1
- しょうゆ……少々
- 昆布だし…大さじ2

【作り方】

- ① 衣の材料を混ぜ合わせ、青じそのみじん切りを加えて、10分間休ませる。
 - ② 鰯は、一口大のそぎ切りにして、塩・こしょうを振る。
 - ③ ②に小麦粉をまぶし、①の衣を付けて、170℃の油で揚げる。
- * お好みに参考の黒ごまソースの材料を温め、③に添える。

朝倉郡調理従事員研修会（7月22日）で実習した料理です。「衣がサクサクしていておいしい！」と好評でした。

講師の先生から、教えていただいたコツを紹介します。

- ★一口大の魚は、串の先に刺して衣をくぐらせると、衣を薄く付けることができます。
- ★揚げるときは一度に入れ過ぎないこと！油の温度を下げてしまわないようにしましょう。



おいしいはなし

腸内フローラ

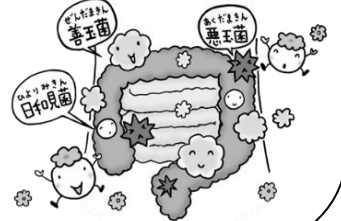
私たちの腸には、大人で数百種以上、数にしておよそ600兆個、重さにすると約1kgの「腸

内細菌」が住んでいます。多種多様な腸内細菌はそれぞれグループを作ってまとまり、顕微鏡で見るとまるでお花畑（フローラ）のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

腸内フローラには体に良い働きをする「善玉菌」、反対の「悪玉菌」、そのどちらにも属さず優勢な方に同調して働く「日和見菌」の3種類あり、一定のバランスを保つことで健康が維持されています。

高脂肪の食事が多くなると悪玉菌が増えやすくなり、逆に**野菜や果物**に多い食物繊維は善玉菌の活動を活発にしてくれます。また、**納豆やヨーグルト**などの発酵食品は善玉菌を増やして腸内環境を整えるのに役立ちます。

腸内環境を整え、元気に過ごしましょう！



クイズのこたえ

正解は、①のさばです。まぐろは、さば科の魚で、他に同じさば科には、さばをはじめ、かつお、さわらなどがあります。たらはたら科、あじはあじ科の魚です。他には、たい科、はた科、さけ科などがあり、魚は細かく481科にも分類されています。